Alimentația sportivului în sezonul rece

Alimentația rațională a sportivilor necesită o permanentă adaptare la condițiile concrete în care aceștia își desfășoară pregătirea. În timpul sezonului rece temperatura scăzută a aerului, schimbarea orelor de antrenament, modificările survenite în volumul și intensitatea efortului precum și micșorarea cantităților de alimente proaspete, impun o grijă deosebită pentru asigurarea unui regim alimentar corect. Felul cum se reflectă asupra alimentației sportivilor fiecare dintre factorii menționați mai sus, constituie subiectul prezentului articol.

SCĂDEREA TEMPERATURII MEDIULUI pune în mișcare mecanismele de menținere a temperaturii constante a corpului nostru și determină intensificarea arderilor interne. Cantitatea de bioxid de carbon, care este produsul final al acestor arderi, crește în aerul expirat cu atît mai mult cu cît temperatura mediului înconjurător este mai coborîtă. Spre exemplu, un individ în repaus elimină într-o oră — la o temperatură de 14,3°—25,8 gr. bioxid de carbon, la temperatura de 9° cantitatea de bioxid de carbon crește la 32 gr. și ajunge la 35,1 gr. cînd temperatura aerului scade la 4,4°.

Pe teme de sezon

Sporirea arderilor interne reprezintă un consum suplimentar de energie, de care trebuie să se țină seama la calcularea valorii calorice a rației alimentare. Pe lîngă creșterea numărului de calorii se recomandă și unele schimbări în proporția dintre proteine, grăsimi și glucide care de la 1, respectiv 0,7; și 4 cît era în timpul verii devine, după Iakovlev, 1; 1; 4, fapt care indică o creștere a consumului de grăsimi. Acest lucru se va realiza prin mărirea cantităților de ULEIURI VEGETALE și nu prin îmbogățirea alimentației cu GRĂSIMI DE ORIGINĂ ANIMALĂ (untură, slănină, unt etc).

O atenție deosebită trebuie acordată regimului alimentar din zilele imediat următoare unei lecții de antrenament în care s-a efectuat o mare cantitate de lucru, pentru că atît frigul cît și efortul prelungit consumă glicogenul din celulele ficatului și le expune pericolului de a fi invadate de grăsime. În aceste zile se vor da cantități crescute de glucide ușor asimilabile, de alimente care conțin substanțe lipotrope (împiedică depunerea grăsimilor în celulele ficatului) ca de exemplu: brînza de vacă, fulgii de ovăz, ficatul de animale și se vor înlocui grăsimile animale prin uleiuri vegetale. La recomandarea medicului se poate recurge și la utilizarea produselor farmaceutice (ex. metionină).

SURSELE DE VITAMINĂ și mai ales de vitamină C se micșorează în timpul iernii, o dată cu diminuarea alimentelor vegetale proaspete. Pentru a se preveni apariția tulburărilor prin carențe vitaminice se recomandă, mai ales în cazul cînd în pregătire sînt planificate eforturi mari, să se consume alimente cu conținut bogat în vitamine (citrice) și de la caz la caz preparate medicamentoase (vitamină C, polivitamine, complex B etc).

SCHIMBAREA ORELOR DE ANTRENAMENT la cei care continuă pregătirea în aer liber se reflectă și ea în repartiția alimentației pe cele trei mese principale ale zilei. Din cauză că lecțiile de antrenament se apropie de mijlocul zilei, masa de prînz suferă importante modificări în cantitatea și natura produselor alimentare care o compun. Scopul acestor modificări este de a se evita ca tubul digestiv să fie în activitate intensă în timpul efortului muscular. *(Prin diminuarea circulației la nivelul organelor abdominale se dă posibilitatea sporirii cantității de sînge îndreptată către mușchi).* Cu cît timpul care separă masa de prînz de începutul lecției de antrenament este mai scurt, cu atît alimentele consumate trebuie să fie mai ușor digerabile și în cantitate mai mică.

La alegerea meniului se recomandă să ținem seamă de durata rămînerii în stomac a diferitelor produse alimentare (1—2 ore rămîn: ceaiul, cafeaua, siropurile, bulionul, laptele, ouăle moi; 2—3 ore: pîinea albă, ouăle tari, orezul, peștele slab; 3—4 ore: pîinea neagră, pireul de cartofi, carnea fiartă de pasăre și de vacă; 6 ore: carnea de porc și 7 ore: grăsimile). Restul de calorii care nu pot fi consumate la masa de prînz se repartizează la masa de dimineață și la gustarea ce se va lua după antrenament. Nu e bine să se mănînce mult la masa de seară, deoarece intensificarea digestiei în timpul nopții dăunează calității somnului și tulbură procesele de refacere.

Alimentarea după lecția de antrenament se va face la cel puțin o jumătate de oră de la terminarea efortului (lucrul muscular micșorează secrețiile digestive). Se recomandă a fi consumate băuturi calde (bine îndulcite), miere, compoturi, proteine de origină animală, brînzeturi proaspete — carne, șuncă slabă și fructe.

VOLUMUL ȘI INTENSITATEA EFORTULUI din acest sezon diferă mult de la sportiv la sportiv, în funcție de obiectivele planului de pregătire. Se va avea grijă ca regimul alimentar să fie pus în strînsă legătură cu cantitatea și natura efortului efectuat. Din experiența noastră am observat că cele mai mari greșeli se fac în cazul sportivilor aflați în perioada de tranziție. Mulți dintre aceștia continuă să se alimenteze ca în timpul perioadei competiționale, deși volumul și intensitatea efortului sînt acum mult mai mici. Consumînd mai multe alimente decît le sînt necesare ei se îngrașă, uneori excesiv, fapt care le pune probleme serioase la reluarea pregătirii.

De mare utilitate în studierea concordanței dintre regimul alimentar și necesitățile organismului este evoluția greutății corporale. Controlul acestui important indice trebuie să constituie o obligație permanentă a fiecărui sportiv. Pe bună dreptate s-a spus că „barometrul sănătății este cîntarul"!

dr. MIRON GEORGESCU

SPORTUL PE GLOB

Înaintea turneului internațional de hochei de la București

Bucureștiul găzduiește la sfîrșitul acestei săptămîni o importantă competiție hocheistică internațională: turneul de baraj pentru ocuparea unui loc în grupa B a campionatului mondial. După cum se știe, la acest turneu participă echipele reprezentative ale României, Italiei și Franței, care se întîlnesc între ele, după următorul program: VINERI: România — Franța; SÎMBĂTĂ: Franța — Italia; DUMINICĂ: România — Italia. În fiecare zi, jocurile încep de la ora 19, pe gheața artificială a patinoarului din parcul „23 August".

Publicăm mai jos știri primite ieri de la corespondenții noștri din Franța și Italia, cu privire la pregătirile echipelor reprezentative ale acestor țări:

Pregătirile hocheiștilor francezi și italieni

CORESPONDENȚĂ DIN PARIS

Încurajată de ultimele rezultate obținute în meciurile de verificare susținute în aceste săptămîni, echipa de hochei a Franței se deplasează la București plină de optimism. Pregătirile în vederea barajului de la 10—12 decembrie au început din vreme, aproximativ de la jumătatea lunii octombrie, pe patinoarul din orașul Grenoble, și au fost conduse de antrenorul canadian de origine franceză, Gaston Pelletier.

Într-un prim meci de verificare, lotul francez a întrecut o selecționată franco—canadiană cu 9—7, iar zilele trecute, pe patinoarul artificial de la Gap, echipa Franței a terminat la egalitate cu Elveția B 5—5 (2—2, 2—2, 1—1).

Lotul reprezentativ francez cuprinde 16 jucători, care vor face și deplasarea la București. Aceștia sînt:

Sozzi, Gruit (portari);

Paupardin, Godeau, Gilloz, Dufour, Blanchard (fundași);

Itzicson, Lepre, Faucomprez, Laplasette, Pourtanel, Lieberman, Mazza, Lacavrière, Chappot.

Specialiștii consideră că lotul este omogen, bine pregătit și că poate da un randament superior celui din anii precedenți, cînd Franța a pierdut toate întîlnirile susținute cu hocheiștii români.

ROBERT BARRAN

CORESPONDENȚA DIN MILANO

În cursul dimineții de miercuri 8 decembrie, echipa reprezentativă de hochei pe gheață a Italiei părăsește Milano, îndreptîndu-se spre București. Ultimul joc de verificare al „azzurilor" a avut loc luni seara, la Milano, în compania echipei „Aripile Sovietelor" din Moscova și s-a încheiat cu victoria oaspeților, cu scorul 4—2. În acest meci, hocheiștii italieni au avut o comportare apreciată de presă precum și de conducătorii echipei oaspe. O bună impresie a lăsat-o mai ales „finișul" echipei italiene, care a terminat jocul cu multă prospețime, ea fiind cea care a atacat mai mult în cea de a treia repriză. În general, se apreciază aici ca bună munca depusă de comisarul tehnic Luigi Bestagini și de antrenorul canadian Brian Whittal, în ciuda faptului că pregătirile au fost începute destul de tîrziu.

Problema alcătuirii lotului a fost destul de dificilă. O serie de jucători mai vîrstnici, care abandonaseră activitatea competițională (ca Giancarlo Agazzi, de exemplu), au ținut să joace și în acest an, s-au antrenat cu conștiinciozitate și... și-au cîștigat locul în lotul pentru București. În afara jucătorului citat, mai notăm în aceeași categorie a jucătorilor cu experiență — pe Crotti, frații Da Rin, Branduardi. Rutina acestor jucători, care au evoluat ani la rînd pe multe patinoare europene, se dovedește foarte folositoare echipei, mai ales că — în rest — lotul cuprinde jucători foarte tineri.

Iată acum lotul de 17 jucători care fac deplasarea:

Portari: Viale și Dorigo. **Fundași:** Da Rin I, Verocai, Brugnoli, Alvera, Vattai, Agazzi. **Atacanți:** Mastel, Da Rin II, Benedetti, Piccolruaz, Rabanser, De Toni II, Paracchini, Crotti, Branduardi. De notat că fundașul Agazzi poate fi utilizat și ca atacant.

Acesta a fost de altfel lotul folosit în întîlnirea cu Aripile Sovietelor. Cei mai buni jucători în această partidă au fost portarul Viale, Crotti, Branduardi, Da Rin I, Brugnoli Alvera, Verocai.

Forma hocheiștilor italieni este promițătoare. Conducerea tehnică pleacă spre București cu multe speranțe.

CESARE TRENTINI

Campionatele mondiale de iahting

Federația internațională de iahting a stabilit ca viitoarea ediție a campionatelor mondiale la clasa Finn să se dispute între 23—29 august 1966 în stațiunea maritimă franceză La Boule.

Anquetil premiat

PARIS 7 (Agerpres). — Ciclistul francez Jacques Anquetil, în vîrstă de 31 de ani, absent la ultima ediție a Turului Franței pe care l-a cîștigat pînă acum de 5 ori, a obținut anul acesta victoria în 25 de curse cicliste. Printre concursurile cîștigate de Anquetil amintim cursele Paris—Nisa, Bordeaux—Paris, Criteriul Dauphiné, Marele Premiu contracronometrului și „Trofeul Baracchi".

Pentru succesele sale deosebite din acest sezon, sportivul francez a primit trofeul „Prestige Pernod" ce se acordă celui mai bun ciclist al anului.

Se cunosc 15 echipe participante în turneul final al campionatului mondial de fotbal

Ieri, la Neapole: Italia—Scoția 3-0

ROMA (**serviciul nostru de radio**). — Meciul Italia—Scoția, decisiv pentru desemnarea celei de a 15-a participante în turneul final al campionatului mondial de fotbal, a fost așteptat cu un interes fără precedent la Neapole. Cu 3 zile înainte de meci toate cele 90 000 de bilete de intrare pe stadionul San Paolo au fost vîndute. Italia a cîștigat acest meci fără emoții, cu un scor categoric: 3—0 (1—0). Jocul s-a caracterizat printr-o luptă continuă între linia de atac a italienilor și apărarea scoțiană. În prima repriză, defensiva oaspeților a cedat în min. 39, cînd după centrarea lui Rivera, **Pascutti** a marcat fulgerător. După pauză, scoțienii inițiază cîteva contraatacuri, dar fără rezultat, deoarece se face resimțită lipsa unor înaintași de mare valoare, Denis Law, Baxter și Henderson devenind indisponibili în ultimul moment. Al doilea gol este marcat în min. 73 cînd fundașul **Facchetti** (venit în atac) reia o pasă de la Pascutti. Se părea că scorul va rămîne 2—0, dar iată că în min. 90, Rivera îl servește excelent pe **Mora**, care pecetluiește scorul (3—0). Arbitrul Zsolt (Ungaria) a condus bine această partidă.

Italia a aliniat echipa: **Albertosi** (Fiorentina) — **Burgnich** (Inter), **Facchetti** (Inter) — **Lodetti** (Milan), **Salvadore** (Juventus), **Rosato** (Torino) — **Mora** (Milan), **Bulgarelli** (Bologna), **Mazzola** (Inter), **Rivera** (Milan), **Pascutti** (Bologna).

În urma acestui rezultat, iată cum se prezintă clasamentul final al grupei a VIII-a:

1. Italia	6	4	1	1	17:3	9
2. Scoția	6	3	1	2	8:8	7
3. Polonia	6	2	2	2	11:10	6
4. Finlanda	6	1	0	5	5:20	2

Amintim cele 15 echipe calificate pentru turneul final (a 16-a și ultima va fi cunoscută după meciul de baraj Bulgaria-Belgia, de la 29 decembrie): **Brazilia, Anglia, R.F.G., Franța, Portugalia, Elveția, Ungaria, U.R.S.S., Italia, Spania, Mexic, Uruguay, Chile, Argentina și R.P.D. Coreeană.**

● MECIURI AMICALE: **La Rancagua** (Chile): Sel. Budapesta — O'Higgins 2—1. La Manchester: Manchester City—Dinamo Moscova 2—0.

CINE VA GĂZDUI FINALA „C.C.E." LA FOTBAL

UNDE se va desfășura finala actualei ediții a „C.C.E."? Acest lucru va fi cunoscut la 16 martie 1966, cînd la Cannes sau Nice vor fi trase la sorți partidele din semifinalele competiției. U.E.F.A. propune ca finala să aibă loc la Lisabona sau Bruxelles, dar numai în cazul cînd echipele Benfica sau Anderlecht nu sînt angajate în finală. Este posibil ca finala să fie găzduită și de un oraș din R.F. Germană.

★

ECHIPA Anderlecht s-a calificat fără emoții în sferturile de finală ale „C.C.E." În primul meci, belgienii au cîștigat cu 9—0 partida cu Derry City, iar returul cu 3—0 prin forfait. Irlandezii n-au acceptat meciul revanșă, deoarece terenul pe care urma să aibă loc partida este nereglementar.

Și Keino este gata!

A stîrnit deosebit interes recenta declarație a fostului recordman mondial pe 5 000 m, australianul Ron Clarke, care promite ca la apropiata sa întîlnire cu noul performer al probei, kenianul Keino, recordul să coboare în jur de 13:15,0. Desigur, Kipoche Keino — pe care-l vedem în fotografie terminînd victorios (13:24,2) în cursa-record de la Auckland — este absolut de acord cu Clarke!

Turneul voleibaliștilor japonezi

ȘANHAI 7 (Agerpres). — Echipele de volei ale Japoniei au susținut noi jocuri în cadrul turneului pe care-l întreprind în R. P. Chineză. Reprezentativa masculină a Japoniei a învins selecționata provinciei Kiangsu cu scorul de 3—2 (8—15, 15—13, 15—7, 11—15, 15—9). Meciul dintre reprezentativa feminină a Japoniei și selecționata provinciei Liaonin a revenit voleibalistelor japoneze cu 3—0 (15—4, 15—4, 15—7).

Știri, rezultate

STOCKHOLM. — Selecționata de hochei pe gheață a Poloniei, care întreprinde un turneu în țările Scandinave, a întîlnit la Umea echipa secundă a Suediei. Partida s-a încheiat cu victoria oaspeților la scorul de 5—3 (0—0, 3—1, 2—2).

SOFIA. — Într-un meci internațional amical de baschet disputat la Sofia, reprezentativa masculină a Bulgariei a învins echipa Greciei cu scorul de 75—67 (38—32).

BUENOS-AIRES. — Turul Argentinei la automobilism a luat sfîrșit cu victoria lui Eduardo Casa. În ultima etapă, liderul clasamentului, Dante Emiliozzi, care cîștigase patru etape, a abandonat. Casa a acoperit cei 4 938,700 km în 39h 14:38 cu o medie orară de 125,845 km.

BRUXELLES. — Echipa poloneză de volei Legia Varșovia și-a încheiat turneul în Belgia. Sportivii polonezi au susținut trei partide cu reprezentativa masculină a Belgiei pe care au învins-o cu 3—1, 3—0 și 3—2.

Redacția și administrația: str. Vasile Conta nr. 16, telefon 11.10.05, interurban 72 și 286 Telex: sportrom buc. 180. Tiparul: I. P. „Informația", str. Brezoianu 23—25.
PREȚUL ABONAMENTULUI: 1 lună: 6,50 lei; 3 luni: 19,50 lei; 6 luni: 39 lei; 1 an: 78 lei.
40 365